

## 第9回板橋いきいきロコモ講習会

「股関節を健やかに保つ秘訣と困ったときの対処法」

🌀 日 時 平成27年7月25日(土) 午前9時30分～11時45分 (午前9時開場)

🌀 場 所 板橋区立グリーンホール2階ホール

🌀 プログラム

① 講演 「股関節を健やかに保つ秘訣と困ったときの対処法」

NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生

② みんなでロコテスト

片足立ち持続時間測定 30秒イス立ち上がりテスト

③ いきいきロコモ体操

「スクワット、片足立ち、かかと上げを歌に合わせてやってみよう」

歌に合わせて参加者全員で、ロコモ体操をしました。

④ 質問コーナー

皆さんのお悩み、質問に演者が答えていきました。

## 講演内容

7月25日土曜日に板橋区グリーンホールにて「第9回板橋いきいきロコモ講習会」を実施しました。暑い最中でありましたが、約190名もの方にご来場いただきました。

今回のテーマは「股関節」でした。「股関節を健やかに保つ秘訣と困ったときの対処法」ということで、石橋先生より講演がありました。股関節の動きやそれに関わる筋肉といった「つくり」のことから、股関節の障害や病気の紹介、治療・予防方法など多岐にわたる話がありました。中殿筋(ちゅうでんきん)という股関節の側面に付いている筋肉や腸腰筋(ちょうようきん)や大腿四頭筋(だいたいしとうきん)といった股関節の前面に付いている筋肉を鍛えることが重要です。

脚の付け根の関節ですし、様々な動きをみせる関節ですので、非常に大切な関節です。整形外科の疾患としても多いと感じます。経験された方も、そうでない方も予防法を実践して健やかな股関節でこれからも高齢者運動器疾患研究所(高運研)をご支援いただきたいと思います。



石橋先生の講演のあとは、藤田先生、新井先生による「みんな  
でロコテスト」を実施しました。2人1組で交互に片足立ちと  
30秒椅子立ち上がりテストを実施しました。2つのテストの年  
代別の平均値を提示し、両先生より解説しました。

最後は、高運研での講習会・講演会でも定番となってきました  
「いきいきロコモ体操」の紹介および実践を石橋先生、藤田先生

が行いました。今回のトピックスは、スクワットに使用する歌に新バージョンができたことです。テレサ・テンさんの“時の流れに身をまかせ”に合わせてスクワットを実施しました。石橋先生、藤田先生の素敵でメロウな歌声が会場を包みました。



最後は恒例の質問コーナーでした。皆様からのご質問やお悩みに演者が答えていきました。

## 皆さんからのコメント

- 膝を痛めた折り快復が早かったように思えました。講演会に参加させて頂き気持ちを新たにまた体操出来る事が、年齢を重ねて体力が落ちるのを幾分でも補っていると思います。少しでも続けたいです。（78歳 女性）
- 毎日朝は公園まで15分歩いてラジオ体操をします。ラジオ体操の前に古時計を2番まで歌いながらスクワットをしております。夕食後は往復40分くらい歩いておりますが膝が痛いのが良くなったように思います。（79歳 女性）
- 股関節に関し更に詳しく聞きたい。診療可能ならうれしい。（85歳 女性）
- 出来る事を継続してやる。やることに常に興味を持つ事。常に物事をプラスに考えたい。（82歳 男性）
- 現在腰部脊柱管狭窄にて通院中の為諸テストの結果を見ても全く0に近い状態です。一生懸命努力したら元の自分に近づけるでしょうか？希望は持っておりますが…（91歳 女性）
- 日常生活に学んだ事を常に意識して健康でPPKで人生を終える事が私の最大の望みであり目標です。（68歳 女性）
- 大変分かり易く説明して頂いてなるほどと思う事が多いです。「継続は力なり」で日々暮らしていきたいと思えます。（72歳 女性）
- 感謝の気持ちでいっぱいです。有り難うございました。（83歳 女性）
- 和やかな雰囲気の中で色々為になるお話が聞けてとてもためになりました。また新しい情報も合わせて聞く事もできました。今後を楽しみにしています。（66歳 女性）
- 要望！ロコモテストで椅子から片足立ちのテストがありますが、椅子から片足立ちする時に片足立ちが少しでも出来る為の運動訓練法を教えてください。（66歳 女性）
- 膝、腰（股関節）に関して講演で何度も聞いても理解出来ない事も多くあります。今後とも教えてもらえると有難いです。（65歳 女性）
- 通院では、検査と薬だけです。ここで生きた勉強させて下さい。動ける間動きたいです。（67歳 女性）
- ① 続ける事です。② あきらめない事です。③ 楽しくやる事です。（83歳 女性）

- 年齢と共に大変な事がありますが自分でメニューを決めて無理なく出来る運動を休まず、続けるようにしています。(86歳 女性)
- 講義がとても解り易くスライドを使って見て聞いて学べるので、とても勉強になります。年とともに自然に筋肉も衰えてくるので整形外科のかかり方や予防やロコモ体操とても参考になることばかりです。今日学んだ事を生活にとりいれていきたいと思います。(55歳 女性)
- ピンピンコロリと思っていますので歩いています、もう少し頑張った方がいいのかなあと反省しきりです。(70歳 女性)
- 講演会の直後1週間位は講習会で学んだ運動を行うことができますが、ついつい続けられなくなってしまいます。精神力が弱いのか、飽きっぽいのか自分でも分かりません。こんな私でも続けられる「コツ」などあるものならばそれも教えてほしいです。72歳 女性)
- 全身の痛みがあるのでやれる体操をしたいと思います。(71歳 女性)
- 膝の体操を朝晩やっているとロコモ体操がおろそかになり反省しています。(76歳 女性)
- ① 体重を減らさなくては…② 良い事は続けてやらなくてはと思いました。(77歳 女性)
- 最近歩く速さが他の人に比べて遅くなったように思える。今日の講演で「歩幅をひろげて」歩くように努力したい。(74歳 女性)
- ロコモ体操は毎日やっています。腰痛が中々なおりませんが、今より悪くならない様に頑張っています。(86歳 女性)
- 久しぶりに参加して、ロコモ体操も大変進歩している事を感じました。(87歳 女性)
- 自分では年齢より体力があると思っていたのですが、がっかり?これから心して頑張ります。腰痛のお話が聞きたいです。(76歳 女性)
- こういう機会がないと中々出来ません。外出の機会にも手助けになり進んで参加出来たらと思います。(73歳 女性)
- 毎月1回やってほしいです。(78歳 女性)
- あらためて再びロコモ運動を一生懸命始めようと思いました。この会に出席してお話を聞く事がとても刺激になります。(76歳 女性)
- 今回の講習会はとても良かったです。実技も導入され気分的にととてもリラクス出来又久しぶりに声を出して笑いました。(80歳 女性)
- 自分も続ける事はもちろんですが、サロンでも取り入れて皆と一緒にやってみたいと思います。(71歳 女性)
- こんなに楽しく思いきり笑えて毎日あったらうれしいね。(77歳 女性)
- もっと前から参加すれば良かった。(80歳 女性)
- あまり無理せず出来る事を少しずつ運動していこうとおもいました。(73歳 女性)
- 講習の内容は毎回重複していると思いますが何度参加してもお話が分かり易くおもしろくとても楽しいです。スタッフのチームワークのよさも心地よく感じます。なるべく時間をとり参加したいと思います。(67歳 女性)
- 自分の為を自覚して実行するのみですね。(78歳 女性)
- これからも色々な話をうかがいたいと思います。(82歳 女性)

